

西班牙足球名将给中国足球支招 青训很重要 必须要坚持

“中国足球还是需要长期培养年轻球员上投入更多的费用,包括建一些好的球场、找到一些好的教练等。西班牙足球花了二十年做这个事,这是一个非常长期的工作,但是坚持做下去就会有进步。”近日,作为西甲大使来到浙江杭州宣传CPL(铂金联赛)的西班牙“门神”卡西利亚斯如是说。

活动当日,卡西利亚斯与另一位西班牙名将路易斯·加西亚,结合西班牙足球的成功经验为中国足球发展提出建议。

据悉,西班牙足球曾拥有一段辉煌时期,他们在2008年至2012年夺得一届世界杯及两届欧洲杯冠军,卡西利亚斯等“黄金一代”的球员也成为不少球迷的足球初恋。如今,西班牙足球以重夺奥运会、欧洲杯冠军的亮眼表现,宣告新老交替的完成,新一代“斗牛士军团”仍是世界足坛最为强大的球队之一。

西班牙足球何以长盛不衰?路易斯·加西亚坦言:“西班牙注重青训,足球文化也非常好,这是长期努力的结果。虽然我们经历了成绩下降,但是青训工作一直持续,所以现在又涌现出了一批非常有天赋的年轻球员。”

值得一提的是,两位球星所来到的城市杭州拥有中超老牌劲旅浙江绿城队,球队前、现任主帅均为西班牙人,球队也一直在学习西班牙足球的技战术理念。

当被问到西班牙足球理念是不是世界最先进时,路易斯·加西亚给出了理性答复:“西班牙足球一直在适应全球足球的变化,它是所有榜样中的一



卡西利亚斯

个。其实更重要的,还是要根据自己现有球员的特点去布置场上战术,西班牙、英格兰、德国都是如此。”

在采访中,路易斯·加西亚提到了曾效力于西甲西班牙人队的中国名将武磊:“武磊是一名非常成功的球员,在西甲也取得了很高成就,虽然现在受伤了,但他还是非常优秀的球员。”同时,他也给予了中国球员较高的评价:“我对中国球员包括亚洲球员最大的印象就是,他们非常自律,在球队的纪律性也非常好,这对职业球员而言是非常大的优点。”

作为足坛历史上最伟大的门将之一,曾多次来到中国的卡西利亚斯也为中国门将人才培养提出建议:“我其实非常奇怪,为什么中国守门员没有一个能在欧洲的顶级联赛效力,我觉得中国足球联赛可以通过签一些高水准的门将外援,来提高本土门将的竞技水平。”



路易斯·加西亚

此番来到中国,两位球星见证了CPL(铂金联赛)的诞生,这是中国首个“体育娱乐IP联赛”,也是中国足球与西甲联盟携手进行的新的尝试,更有望成为广大草根球员展示自己的舞台,让中国足球涌现更多的“武磊”。

虽然中国并不拥有最优秀的球队,但毫无疑问,这里拥有庞大的球员、球迷基础。正如西班牙多级联赛体系的存在得以为诸多小球队提供成长、生存的土壤,CPL的诞生也将为更多年轻球员、草根球员提供展示自我的平台。今年5月,该联赛将在杭州正式开赛。

“我觉得杭州是一个非常开放的城市,也是愿意发扬足球的城市。”路易斯·加西亚评价道。据悉,今年3月25日,杭州刚刚承办了世预赛18强赛中澳之战,此次引入CPL,也将是杭州足球发展的又一个鲜活案例。

郭天奇

跌至第94位， 国足刷新九年来最差世界排名

北京时间4月3日,国际足联更新了最新一期男足国家队世界排名。中国队较上期下降4位,排名跌至第94。在2026美加墨世界杯预选赛亚洲区18强赛中的不佳战绩是导致国足排名下滑的主要原因。

自国际足联建立排名系统以来,中国男足历史最低名次是2013年3月的第109位,球队时任主教练为西班牙名帅卡马乔。

中国队曾在2016年3月排名世界第96位,紧接着当年4月升至第81位。自那以来,球队的最低排名就是今次的

第94位。也就是说,国足此番刷新了九年来的最差排名。

排名下滑的同时,国足冲击美加墨世界杯的希望也变得愈发渺茫。在上月进行的两轮18强赛中,中国队先后以0:1和0:2不敌沙特队与澳大利亚队,出线形势急转直下。已经进入算分形态的国足,又一次站在了熟悉的悬崖边上。

目前中国队以两胜六负的战绩,在C组中垫底。按照规则,本组前两名可直接晋级世界杯决赛圈,三、四名将获得参加附加赛的资格。目前8轮比赛过后,日本队已锁定小组头名位置,提前晋级。澳大

利亚队以13分排名第二,确定不会跌出小组前四,至少会占据附加赛席位。

其余四支球队,理论上都至少有晋级附加赛的希望,但也均存在出局的可能,其中形势最差的是中国队。

根据赛程,18强赛最后两轮将于6月举行,中国队将客场对阵印尼队、主场迎战巴林队。即使国足两战全胜,积分最高只能达到12分。在此前提下,理论上本组可能出现5支球队积分不少于12分,届时净胜球将成为左右争四结果的关键因素。

据中新网

科学春练避误区 循序渐进强体魄

新华社北京4月4日电 春季气温回暖,人们健身热情高涨。专家提醒,春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则,避免盲目锻炼导致损伤。

北京医院内分泌科主任医师潘琦指出,春季运动需破除“大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周至少150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果,快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行,办公间隙靠墙静蹲,周末放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是

不错的选择,适应春季万物生发规律。

运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时程运动开始,慢慢适应了再循序渐进增加运动量。运动过程中,要注意强度适宜,达到微微出汗,肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要停下来休息,若症状不缓解或持续加重,要及时就医。此外,运动结束后要做拉伸运动,缓解紧张的肌肉。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方特别提醒,患有慢性疾病的老年人应根据自身状况选择运动方式。例如,心血管

疾病患者要避免在低温环境下运动;高血压患者应避免需要憋气用力的运动;糖尿病患者要避免空腹锻炼,最好在餐后90至120分钟进行运动。

专家强调,运动是长期健康投资,不必追求“立竿见影”。把握春季生长契机,科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食,方能实现“治未病”的养生目标。



丁俊晖挺进四强

当地时间4月3日,2025年斯诺克巡回锦标赛在英国曼彻斯特继续进行八强战的较量。中国球手丁俊晖发挥出色,以10比5战胜英格兰名将凯伦·威尔逊,半决赛他将对阵同样来自英格兰的马克·塞尔比。

丁俊晖在此次巡回锦标赛中状态颇佳。在12进8轮次中,他以10比3毫无悬念地淘汰有着“金左手”之称的威尔士选手马克·威廉姆斯。八强战,面对刚刚在斯诺克球员锦标赛中夺冠的凯伦·威尔逊,中国一哥继续精彩表现。

在先丢一局的情况下,丁俊晖于第二局击出126分的漂亮单杆,此后更保持手感连下六局,以7比1的大比分领先结束第一阶段较量。第二阶段比赛中,丁俊晖先下一城,随后状态有所调整的威尔逊连胜三局,并在丁俊晖再下一城后打出单杆破百挽救一个赛点。关键的第十五局,丁俊晖没有再给对手机会,在落后的情况下抓住机会逆转,最终以10比5拿下比赛。

在首轮“中国德比”中淘汰小将吴宜泽的肖国栋,在八强战的对手为苏格兰球手约翰·希金斯。两人在前一个比赛日进行的第一阶段较量中战成3比5,肖国栋落后。第二阶段比赛中,面对手感火热的老将希金斯,中国选手状态低迷,最终被对手连下五局,希金斯以10比3轻松获胜。

当地时间4月4日,2025年斯诺克巡回锦标赛将展开半决赛的较量。

钟鑫

郑钦文晋级八强

新华社华盛顿4月3日电 在3日进行的女子网球协会(WTA)500查尔斯顿站第三轮中,3号种子、中国球员郑钦文以6:3、3:6和6:3击败13号种子、比利时球员梅尔滕斯,晋级八强。

“这场比赛打了两个半小时,而且我在第二盘确实有些注意力不集中。今天的天气非常潮湿和闷热,在这种环境下自始至终保持专注真的很困难,很开心我能赢下这场比赛。”郑钦文赛后说。

郑钦文表示,当天的决胜盘并不轻松。“开局我就0:2落后,之后我告诉自己必须打得更有侵略性,找回自己的节奏,在场上提高专注度。这是场意志品质的较量,在这种天气条件下对双方都不容易。”郑钦文说。

郑钦文将在四分之一决赛对阵9号种子、俄罗斯球员亚历山德洛娃。

U17国足无缘开门红

新华社利雅得4月3日电 2025亚足联U17亚洲杯3日在沙特阿拉伯城市塔伊夫拉开帷幕,中国队以1:2不敌东道主沙特队,无缘小组赛开门红。

第11分钟,中国队门将依合散出击失误滑倒,送出空门,沙特队的阿卜杜勒·哈迪·马塔里推射破门。上半场补时第2分钟,沙特队打出快速反击,乌萨马·达格马再入一球,沙特队2:0领先。中国队在下半场补时第8分钟扳回一球,魏祥鑫内切后打死角得手,将比分追至1:2。

在当天的另外一场A组较量中,乌兹别克斯坦队4:1战胜泰国队。中国队下一场比赛将于6日进行,对手是乌兹别克斯坦队。

本届赛事共有16支球队参赛,被分为四个小组,中国队与沙特、乌兹别克斯坦和泰国队同分在A组。本届赛事也是国际足联U17世界杯亚洲区预选赛,每个小组前两名将直接晋级今年在卡塔尔举行的U17世界杯。